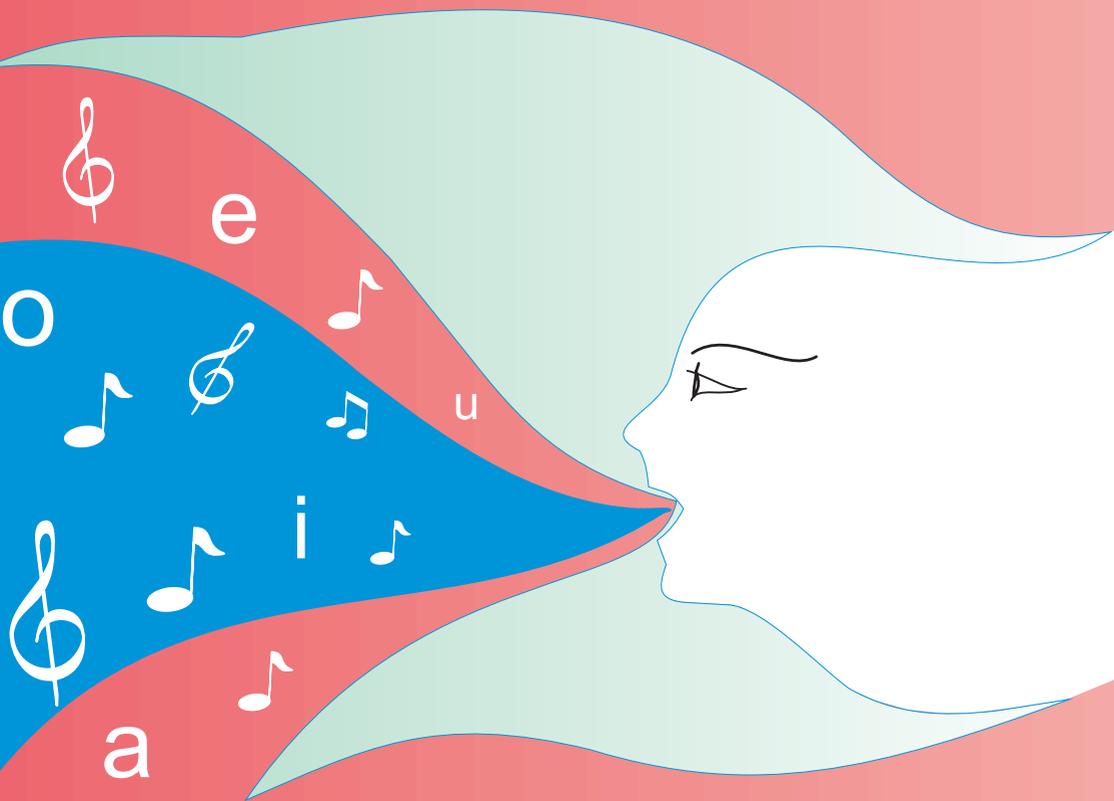


# Manual do Bem-Estar Vocal



**Programa Municipal de Saúde Vocal - SP**



**PREFEITURA DE  
SÃO PAULO**

**Prefeito**  
**Fernando Haddad**

**Secretária Municipal de Planejamento, Orçamento e Gestão**  
**Leda Maria Paulani**

**Coordenadora de Gestão de Pessoas**  
**Carmen Silvia Pagotto**

**Diretor Técnico do Departamento de Saúde do Servidor – DESS**  
**José Carlos Bacarin**

**Secretário Municipal de Saúde**  
**José de Filippi Junior**

**Coordenador de Saúde do Trabalhador**  
**Ricardo Fernandes de Menezes**

**Comissão Coordenadora do Programa Municipal de Saúde Vocal**  
**Secretária Municipal de Planejamento, Orçamento e Gestão**

**Thelma Mello Thomé de Souza – Titular (DESS)**  
**Coordenadora**

**Ana Lúcia Trentini – Suplente (DESS)**

**Edgar Outa – Titular (DESS)**

**Edneide Amerina de Sá Carvalho – Titular (DERH)**

**Secretaria Municipal da Saúde**

**Ricardo Fernandes de Menezes – Titular**

**Cláudia Regina Taccolini Manzoni – Titular**

**Cecília Cleonice Ribeiro Martins – Suplente**

**Marta Maria Pereira Nunes – Suplente**

**Secretaria Municipal de Educação**

**Maria Silvia Cvasin Matano – Titular**

**Denise Mortari Gomes Del Grandi – Suplente**

**Ione Aparecida Cardoso Oliveira – Titular**

**Kátia Cristina Lima Santana – Suplente**

**Rosemeire Pereira Lettieri – Titular**

## APRESENTAÇÃO

Um dos problemas de saúde mais frequentes que afetam diversas categorias de trabalhadores que empregam a voz como instrumento de trabalho, reside justamente no comprometimento do estado de saúde da voz.

Neste grupo de categorias de trabalhadores destacam-se os profissionais da educação.

No Município de São Paulo, o bem-estar da voz há mais de uma década vem motivando equipe de fonoaudiólogos da Administração Pública Municipal a organizar ações e serviços destinados à prevenção, promoção e recuperação do estado de saúde vocal, especialmente dos profissionais da educação.

Isto porque se faz necessário implantar serviços permanentes que visem incidir positivamente no coletivo de educadores e, assim, minimizar o adoecimento decorrente do comprometimento vocal.

Exemplos de tais iniciativas são inúmeros, merecendo destaque a atuação da equipe de fonoaudiólogas do Departamento de Saúde do Trabalhador – DESAT, atualmente denominado Departamento de Saúde do Servidor – DESS, então vinculado à Secretaria Municipal de Gestão Pública, depois designada Secretaria Municipal de Planejamento, Orçamento e Gestão.

Em 2003 foi elaborado o documento técnico “A voz é meu instrumento – Manual de Saúde Vocal para o Educador”, sendo reeditado em 2011, com a denominação “Professor seja amigo de sua voz”, e em 2013 com o sugestivo título “Manual de Bem-Estar Vocal”.

Tais preocupações ensejaram a criação do Programa Municipal de Saúde Vocal, por meio da Lei nº. 13.778, de 11 de fevereiro de 2004, regulamentada pelo Decreto nº. 45.924, de 24 de maio de 2005.

O Programa Municipal de Saúde Vocal, ou simplesmente Programa da Voz, é voltado para a atenção integral à saúde vocal do educador da rede de ensino do Município de São Paulo, compreendendo um conjunto de ações individuais e coletivas que englobam orientações sobre saúde vocal e intervenção em ambientes de trabalho visando o controle de fatores de risco do ambiente físico e organizacional do trabalho.

Ações do Programa englobam curso teórico-prático para educadores – Oficinas de Bem-Estar da Voz, cuja realização nas unidades escolares foi iniciada a partir do segundo semestre de 2005, ministradas por fonoaudiólogas das Secretarias Municipais de Saúde e Gestão, objetivando permitir que o professor compartilhasse a vivência da oficina com os colegas de trabalho e se apropriasse do conhecimento adquirido, utilizando-o no seu dia a dia.

Em 2011 começou-se a reestruturar o Programa Municipal de Saúde Vocal, a fim de elaborar estratégias que propiciasse atingir um número mais expressivo de professores, e como parte desse processo, no ano seguinte a Prefeitura do Município de São Paulo, por meio da Secretaria Municipal de Planejamento, Orçamento e Gestão, assinou um termo de cooperação técnica com a Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP.

No presente ano, em face da importância de implementar medidas que ampliem a prevenção e promoção do estado de saúde da voz, a Comissão Coordenadora do Programa Municipal de Saúde Vocal, composta por representantes das Secretarias Municipais de Saúde, Educação e Planejamento, Orçamento e Gestão, e coordenada por fonoaudiólogos dos quadros dessa última secretaria, conceberam proposta de trabalho que, além das

Oficinas, agregou a distribuição para todos os professores do Manual de Bem-Estar Vocal e a oferta de curso utilizando-se da tecnologia de ensino a distância – EAD, atingindo, desse modo, contingente maior de professores, os quais poderão participar do curso em sua unidade escolar ou em sua própria residência.

Ou seja: a Administração Pública Municipal está priorizando decididamente ações e serviços de prevenção, promoção e recuperação do estado de saúde vocal voltados para categoria de trabalhadores que empregam a voz como instrumento de trabalho.

**JOSÉ CARLOS BACARIN**

Diretor Técnico do Departamento de Saúde do Servidor – DESS  
Secretaria Municipal de Planejamento, Orçamento e Gestão de São Paulo

**RICARDO FERNANDES DE MENEZES**

Coordenador de Saúde do Trabalhador  
Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo



## PROFESSOR, SEJA AMIGO DA SUA VOZ!

### O QUE É A VOZ?

•A **VOZ** é a forma de comunicação mais utilizada pelo homem, e tem o poder de transmitir sentimentos e emoções como alegria, cansaço, tristeza, desânimo, empolgação ou raiva.



A **VOZ** é produzida pela vibração das pregas vocais, mais conhecidas como cordas vocais, que ficam na laringe, na parte anterior do pescoço.

O ar que sai dos pulmões funciona como combustível dessa vibração.

A coordenação entre o ar que passa pela laringe e a vibração das pregas vocais produz a voz.

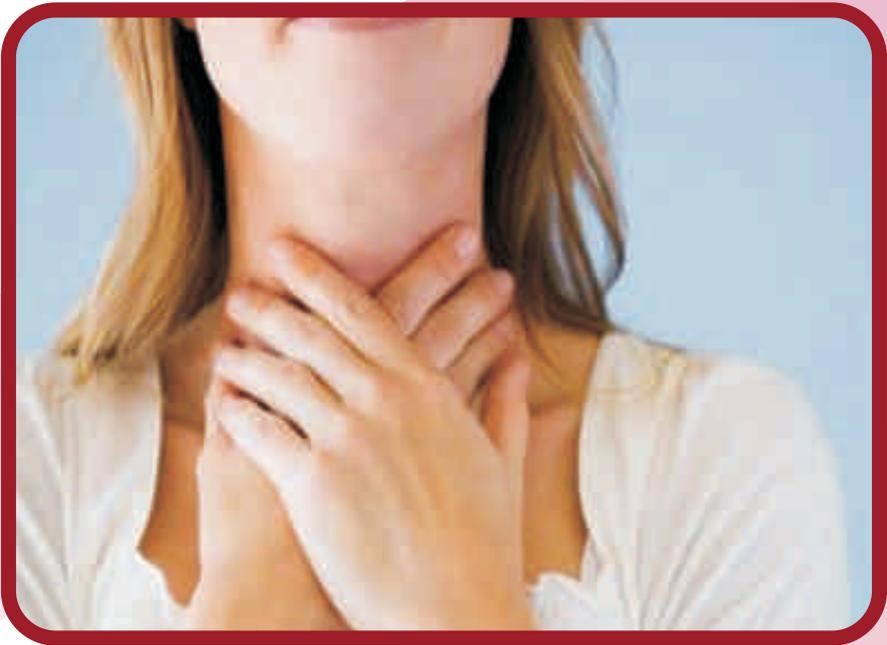
Esse som (a voz) vai ocupando as cavidades da garganta, da boca e do nariz, que funcionam como alto-falantes naturais, amplificando-o.

As estruturas da língua, lábios, dentes e palato modificam o som, dando origem às palavras



## O QUE É UM PROBLEMA DE VOZ?

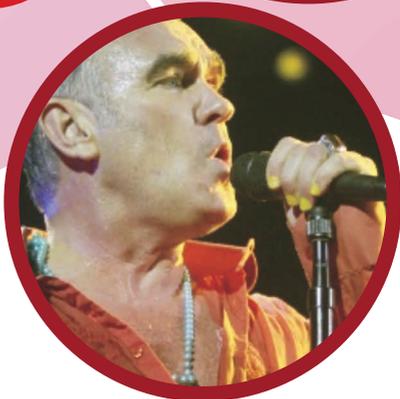
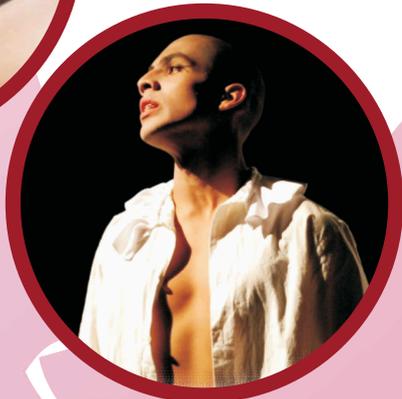
Qualquer dificuldade na produção da voz pode ser considerada um problema de voz, como rouquidão, cansaço ao falar, voz fina ou grossa demais, fraca ou forte demais.



## PROFISSIONAIS DA VOZ

São indivíduos que dependem da voz para exercer sua atividade de trabalho.

São exemplos de profissionais da voz: Professores, cantores, atores, políticos, operadores de telemarketing, advogados, e outros.

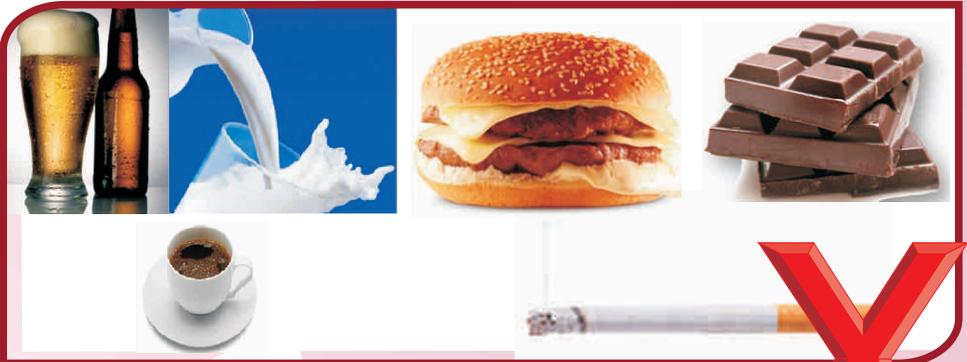


## COMO MANTER O BEM-ESTAR VOCAL

- 🎵 Beber água regularmente em temperatura ambiente.
- 🎵 Fazer inalação com vapor de água.
- 🎵 Falar devagar e com boa dicção.
- 🎵 Alimentação equilibrada.
- 🎵 Sono regular.
- 🎵 Boa postura corporal.
- 🎵 Atividades físicas regulares.
- 🎵 Usar roupas e calçados confortáveis durante o uso intenso da voz.
- 🎵 Utilizar os intervalos para descansar a voz.
- 🎵 Cuidar da saúde como um todo.
- 🎵 Equilibrar trabalho e lazer.

## O QUE EVITAR

- 🎵 Falar demais e/ou com esforço.
- 🎵 Falar em ambientes ruidosos ou abertos.
- 🎵 Falar excessivamente durante quadros gripais ou crises alérgicas.
- 🎵 Falar muito após ingerir grandes quantidades de aspirinas, calmantes ou diuréticos.
- 🎵 Falar muito após ingerir leite e derivados.
- 🎵 Praticar exercícios físicos falando.
- 🎵 Discutir com freqüência.
- 🎵 Gritar e rir alto (gargalhar).
- 🎵 Tossir ou pigarrear.
- 🎵 Bebidas a base de cafeína, refrigerantes, frituras e alimentos pesados, gordurosos ou condimentados.
- 🎵 Cantar inadequada ou abusivamente.
- 🎵 Ambientes empoeirados e com ar condicionado.
- 🎵 Mudanças bruscas de temperatura.
- 🎵 Ingerir bebidas alcoólicas em excesso.
- 🎵 Fumar ou falar muito em ambientes de fumantes.
- 🎵 Sprays, pastilhas com efeito anestésico.
- 🎵 Drogas.
- 🎵 Estresse emocional.



## COMO SABER SE TENHO UM PROBLEMA DE VOZ?

- 🎵 Você percebe que há enfraquecimento ou perda da voz no final do período diário de aula?
- 🎵 Sua voz fica mais rouca a partir de quinta ou Sexta-feira e melhora após o descanso no final de semana?
- 🎵 Sua voz está mais grave (grossa) do que no início da profissão?
- 🎵 Fica com a voz rouca por mais de 15 dias?



Se você respondeu **sim** a qualquer uma das questões da página anterior, é possível que esteja com algum problema de voz. Nesse caso, procure um médico otorrinolaringologista e/ou um fonoaudiólogo.

### **Você sabia?**

A cidade de São Paulo conta com o “Programa Municipal de Saúde Vocal” destinado aos professores da rede municipal de educação.

**Para saber mais acesse o site:**

[http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/planejamento/portal\\_do\\_servidor/saude\\_vocal](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/planejamento/portal_do_servidor/saude_vocal)



The background features a stylized profile of a woman's face, rendered in various shades of pink and white. The profile is facing right, with the nose and lips clearly defined. The overall aesthetic is clean and modern, with soft, flowing lines.

**Saiba mais em:**  
**[saude.prefeitura.sp.gov.br](http://saude.prefeitura.sp.gov.br)**



Sociedade Brasileira  
de Fonoaudiologia

*DESS*  
*Departamento de*  
*Saúde do Servidor*



**SAÚDE**  
**EDUCAÇÃO**  
**PLANEJAMENTO,**  
**ORÇAMENTO E GESTÃO**



**PREFEITURA DE**  
**SÃO PAULO**